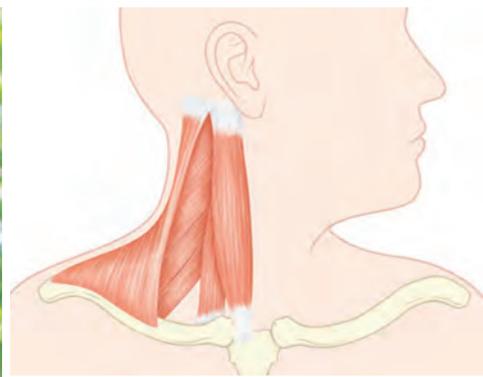


LOS EJERCICIOS PARA UN CUELLO SANO



Ejercicios para estirar y fortalecer el cuello

Desarrollar la fuerza de su cuello

¿Su cuello está contracturado, le molesta o le duele? ¿Desea fortalecer los músculos del cuello y sentirse mejor? Los ejercicios para un cuello sano pueden ayudar. Su proveedor de atención médica puede adaptar un programa de ejercicios a sus necesidades de acondicionamiento físico. El entrenamiento dura solo unos minutos cada día. Así que comience ahora. Trabaje aquellos músculos del cuello en su escritorio, en casa, en cualquier momento que lo desee.

Cómo hacer los ejercicios

Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento pueden ayudar a aliviar su dolor y desarrollar la fuerza y estabilidad de su cuello. Para obtener los mejores resultados, recuerde:

- Hacer los ejercicios todos los días o como se le indique.
- Realice cada ejercicio lentamente, sin rebotar. Respire normalmente.
- Evite estirar el cuello demasiado en cualquier dirección. Manténgase dentro de un rango que sea cómodo para usted.
- Detenga cualquier ejercicio si siente hormigueo, dolor agudo, entumecimiento o mareos.



NOTAS

Estos ejercicios son seguros para la mayoría de las personas. Su proveedor de atención médica puede añadir instrucciones especiales que se ajusten a sus necesidades. Algunos de estos ejercicios tienen más variaciones difíciles. Pregúntele a su proveedor de atención médica antes de intentar hacerlos. Para cada ejercicio, revise el cuadro NOTAS para obtener consejos para ayudarle a hacer ejercicio con seguridad.

CONTENIDO

- 2 Desarrollar la fuerza de su cuello
- 4 Su cuello en movimiento

Estiramiento

- 6 Rotación del cuello
- 7 Reloj en la cara
- 8 Flexión del cuello
- 9 Flexión lateral
- 10 Alcanzar y jalar
- 11 Estiramiento de hombros

Fortalecimiento

- 12 Prensa de cabeza
- 13 Levantamientos con la cabeza
- 14 Levantamientos con los brazos
- 15 Alcanzar y sostener

Como conservar una postura perfecta

Aunque emplear una buena postura puede no ser un ejercicio, es esencial para la salud del cuello. Una postura correcta mantiene el cuello y el resto de la columna en línea. Esto es importante ya sea que estés de pie, sentado o acostado. Para mantener una postura correcta:

- **Siempre mantenga las orejas alineadas** sobre los hombros y las caderas. No se encorve.
- **Mantenga la barbilla nivelada** y ligeramente hacia adentro para evitar poner tensión sobre los músculos de su cuello y hombros.
- **Cuando se está sentado, mantenga los pies planos sobre el suelo.** Esto ayuda a que la cabeza y la columna vertebral queden alineadas. Asimismo, apoye la parte inferior de la espalda sentándose firmemente contra el respaldo de la silla. Si necesita más soporte, coloque una toalla enrollada o un soporte lumbar en la parte baja de su espalda.
- **Cuando esté acostado sobre su espalda o de lado, apoye el cuello,** de modo que su cabeza no caiga.

▶▶ Haga que revisar su postura sea un hábito.

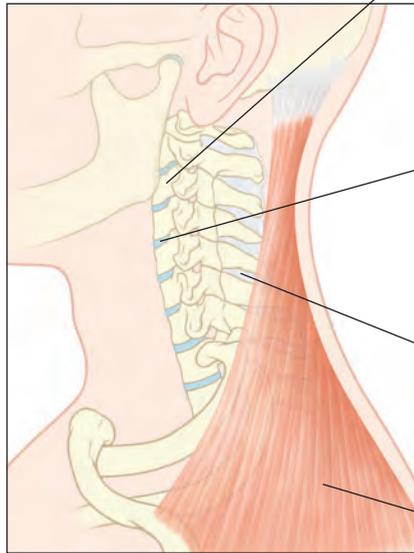


Su cuello en movimiento

Un cuello sano sirve de soporte para la cabeza. También se alinea con la columna vertebral. Cuando las partes del cuello están sanas, puede mover la cabeza fácilmente, sin dolor.

Fuerza y soporte

Un cuello fuerte y flexible es importante. Eso es debido a que tiene que soportar el peso de la cabeza de unas 9 libras. El cuello incluye los siete huesos superiores (**vértebras**) de la columna vertebral. Estos huesos están alineados en una ligera curva y se mueven más que cualquier otro hueso de la columna. Ligamentos resistentes pero flexibles conectan las vértebras y que ayudan a servir de soporte de la cabeza.



Las vértebras son los huesos que se apilan como bloques de construcción para formar la columna vertebral.

Los discos son suaves almohadillas de tejido que actúan como amortiguadores entre las vértebras.

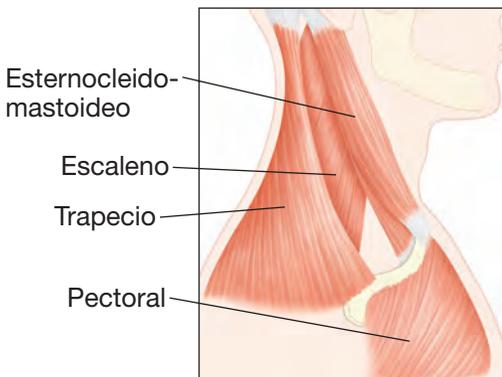
Los ligamentos son bandas fuertes de tejido que conectan las vértebras.

Los músculos soportan el cuello y permiten que se mueva.

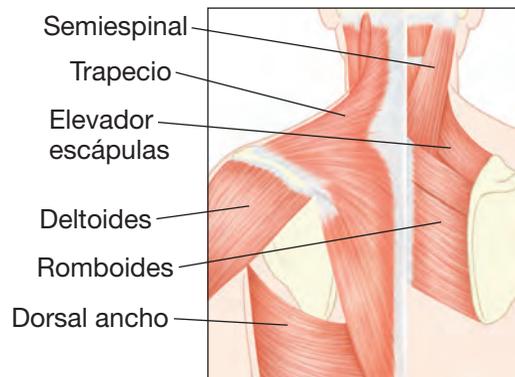
El trabajo de los músculos

Los músculos del cuello trabajan en conjunto con los músculos en los hombros, el pecho y la espalda. Mantener a todos estos músculos fuertes ayuda a servir de soporte de los huesos, las articulaciones y los ligamentos en el cuello. Si no ejercita estos músculos, es bastante probable que vuelvan rígidos y débiles.

Vista lateral



Vista posterior



Encuentre su posición neutra

Los músculos del cuello puede doler cuando la cabeza no está debidamente equilibrada. Para evitar tensión en el cuello, mantenga la cabeza en la **posición neutra** en la medida de lo posible. Para encontrar esta posición, mueva lentamente la cabeza hacia delante y después hacia atrás. El punto en que la cabeza está en una posición cómoda equilibrada por encima de los hombros es la posición neutra.



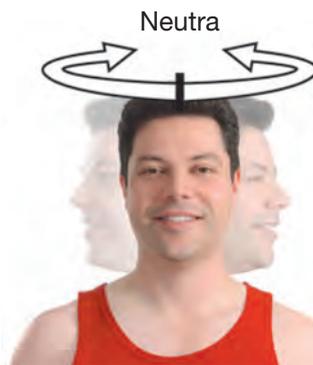
Movimientos del cuello básicos

El cuello tiene tres movimientos básicos como se muestra a continuación. Cada movimiento tiene su propio **rango de movimiento**. Esta es la cantidad de movimiento que es posible realizar en condiciones normales. Para evitar lesiones, manténgase dentro del rango de movimiento que sea cómodo para usted.



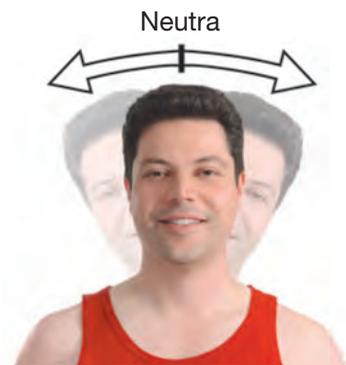
Flexión y extensión

El cuello se flexiona cuando mira hacia abajo. Se extiende cuando mira hacia arriba.



Rotación

Su cuello rota cuando lo gira de lado a lado.



Flexión lateral

Su cuello se flexiona de manera lateral al inclinar la cabeza hacia el hombro.

Cómo entrenar su cuello

Los ejercicios de las páginas siguientes ayudan a aumentar la resistencia y la flexibilidad en su cuello. Recuerde que debe comenzar el ejercicio con la cabeza en la posición neutra. Además, use movimientos lentos y constantes. Cuanto más practique, mejor se va a sentir su cuello.

Rotación de cuello

Este ejercicio estira y relaja los músculos del cuello. También mejora la flexibilidad para voltear la cabeza.



CÓMO

1 Acuéstese sobre la espalda con la cabeza en posición neutra, las rodillas dobladas y la planta de los pies sobre el piso. Coloque una toalla enrollada o soporte de cuello debajo de su cuello. Use un soporte lumbar para apoyar la parte inferior de la espalda, si es necesario.

2 Gire la cabeza lentamente a un lado, manteniendo la barbilla nivelada. Tratar de tocar la barbilla con su hombro. Mantenga la posición durante 10 segundos. A continuación, gira la cabeza hacia el otro lado. Repita 5 veces a cada lado. No se olvide de llevar la cabeza hacia atrás a la posición neutra entre cada giro.



NOTAS

- No fuerce ningún movimiento.
- Mueva la cabeza lentamente y de manera uniforme.

Instrucciones especiales



Desafíese.

Gire las piernas y baje el cuerpo en la dirección opuesta a la de su cabeza y cuello. Repita 5 veces en cada dirección.

Reloj en la cara

Este ejercicio aumenta la movilidad cuello para actividades frente a frente.



CÓMO

1 Acuéstese sobre la espalda con la cabeza en posición neutra, las rodillas dobladas y la planta de los pies sobre el piso. Coloque una toalla enrollada o soporte de cuello debajo de su cuello.

2 Imaginar la cara de un reloj. Con la nariz, trace lentamente el borde exterior del reloj. Muévase hacia la derecha primero y luego a la izquierda. Repita 5 veces en cada dirección.



NOTAS

- Mueva el cuello de manera lenta y suave.
- Permanezca en un rango cómodo.

Instrucciones especiales



Desafíese.

En el trabajo, haga este ejercicio en los descansos, después de la comida y antes de volver a casa. Siéntese en posición erguida con la espalda apoyada firmemente contra la silla.

Flexión de cuello

Este ejercicio estira los músculos desde la parte superior del cuello hasta los hombros.



CÓMO

1 Siéntese derecho con su cuello en la posición neutra. Para obtener soporte, coloque su antebrazo izquierdo contra la parte inferior de la espalda. Coloque su mano derecha detrás de la cabeza.

2 Empuje suavemente la cabeza hacia adelante y hacia abajo, manteniendo su barbilla hacia adentro. Mantenga la posición durante 10 segundos, Vuelva a la posición neutra y repita 5 veces.



NOTAS

- No presione demasiado sobre su cabeza.

Instrucciones especiales



Flexión lateral

Este ejercicio se afloja los músculos de los hombros y cuello que con frecuencia se contracturan con el estrés.



CÓMO

1 Siéntese derecho con el cuello en la posición neutra. Sostenga el borde de la silla con la mano derecha. Meter la barbilla hacia adentro ligeramente. A continuación, incline la cabeza hacia la izquierda, manteniendo la nariz apuntando hacia adelante.

2 Coloque la mano izquierda en la parte superior derecha de su cabeza. Tire suavemente la cabeza hacia la izquierda. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego vuelva a la posición neutra. Repita 5 veces. Cambie de lado y haga este ejercicio 5 veces más.



NOTAS

- No fuerce su cabeza.
- Use una suave presión para aumentar el estiramiento.

Instrucciones especiales



Desafíese.

Coloque un extremo de la toalla bajo su brazo izquierdo. A continuación, ponga el otro extremo por encima de su hombro derecho. Tire de la toalla hacia abajo con ambas manos mientras dobla hacia la izquierda. Repita con el otro lado.

Alcanzar y jalar

Este ejercicio alivia la tensión entre los omóplatos y el pecho.



CÓMO

1 Inclínese hacia delante con los brazos paralelos al suelo. Entrelace las manos y baje la barbilla hacia el pecho. Redondee los hombros, sintiendo el estiramiento entre los omóplatos. Mantenga la posición durante 10 segundos,

2 Suelte las manos y vuelva la cabeza a la posición neutra. Con las palmas de las manos hacia adelante, doble los codos y lleve los antebrazos hacia atrás hasta que las palmas estén en línea con las orejas. Sienta el estiramiento en los músculos de su pecho. Vuelva a la posición inicial. Repita ambos pasos 5 veces.



NOTAS

- No empuje los brazos muy lejos detrás de usted.

Instrucciones especiales

Estiramiento de hombros

Este ejercicio aumenta la flexibilidad de los hombros, el pecho y la parte superior de la espalda.



CÓMO

1 Con la cabeza en posición neutra, levante los brazos a los lados hasta que estén paralelos al suelo. Doble los codos y no los deje caer por debajo altura de los hombros.

2 Gire las palmas hacia adelante y relaje los puños. Junte los antebrazos hasta que se toquen. Redondee los hombros para sentir el estiramiento entre los omóplatos. Mantenga la posición durante 10 segundos. Vuelva lentamente a la posición inicial. Repita 5 veces.

3 Doble el brazo izquierdo delante suyo y manténgalo con su mano derecha, justo al lado del codo. A continuación, coloque el codo izquierdo atravesando la parte delantera de su cuerpo. Mantenga la posición durante 10 segundos y cambie de lado. Repita 5 veces con cada brazo.

NOTAS

- No fuerce el estiramiento.
- Utilice movimientos lentos y constantes.

Instrucciones especiales



Prensa de cabeza

Este ejercicio utiliza la resistencia para fortalecer los músculos del cuello.



CÓMO

1 Siéntese derecho con la cabeza en la posición neutra. Coloque la palma derecha contra su frente. Empuje la cabeza contra su mano y al mismo tiempo resista con los músculos de su brazo para que su cabeza no se mueva. Mantenga la posición durante 10 segundos, Relaje la presión poco a poco. Repita 5 veces.



2 Mueva la palma hacia el lateral de la cabeza. Presione 5 veces. Repita la acción hacia el otro costado.



3 Coloque su palma sobre la parte de atrás de su cabeza. Presione y repita 5 veces.



NOTAS

- No presione tan fuerte que puede causarle dolor o que tiemble su cabeza.
- No deje que su cabeza se mueva en cualquier dirección.

Instrucciones especiales

Desafíese.

Coloque las palmas a cada lado de la cabeza. Presione rápidamente la cabeza hacia atrás y hacia adelante en contra de cada mano.



Levantamientos con la cabeza

Este ejercicio fortalece los músculos del cuello y mejora la flexibilidad para voltear la cabeza con frecuencia.



CÓMO

1 Acuéstese sobre la espalda con la cabeza en posición neutra, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el suelo. Para soporte, coloque un soporte de cuello o toalla enrollada debajo del cuello. Ponga su barbilla hacia adentro y levante la cabeza hacia el pecho, manteniendo los hombros en el suelo. Mantenga la posición durante 10 segundos, Repita 5 veces.



2 Gire a la derecha. Coloque la palma derecha sobre el hombro izquierdo. Levante la cabeza lentamente hacia el hombro izquierdo. Mantenga la posición durante 10 segundos, Repita 5 veces. Cambie a su lado izquierdo y repita el ejercicio.



3 Póngase sobre sus manos y rodillas, mirando hacia el piso. Manteniendo la columna alineada, deje que su cabeza baja lentamente hacia el pecho. Ponga la barbilla hacia adentro y mantenga la posición durante 10 segundos. A continuación, levante la cabeza hasta que el cuello esté nivelado con la espalda. Repita 5 veces.



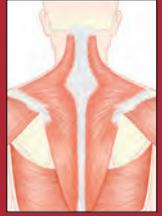
Instrucciones especiales

NOTAS

- Al realizar el paso 3, evite levantar la cabeza más alto que sus hombros.

Levantamientos con el brazo

Este ejercicio fortalece los músculos del cuello, los hombros y la espalda. También ayuda en caso de que tenga levantar y alcanzar cosas.



CÓMO

1 Mantenga la cabeza en posición neutra y párese con la espalda recta.

2 Alternativamente levante un brazo y empuje hacia atrás con el otro. Mantenga los brazos rectos y los hombros hacia abajo. Muévase en arcos lentos y suaves. Cuando llega al final de su rango de movimiento, sostenga la posición durante 10 segundos. Repita 5 veces.

NOTAS

- Si usted tiene dolor en el hombro, hable con su proveedor de atención médica antes de intentar realizar este ejercicio.

Instrucciones especiales

Desafíese.

Coloque una mano contra la pared mientras levanta la otra. A continuación, repita con la mano contraria contra la pared.



Alcanzar y sostener

Este ejercicio fortalece los músculos de los hombros, el cuello y la espalda. También es útil para aumentar la resistencia.



CÓMO

1 Colóquese sobre las manos y las rodillas. Coloque las rodillas de modo que estén directamente en línea con las caderas. A continuación, coloque la cabeza en la posición neutra.



2 Con la palma hacia abajo, levante el brazo derecho delante de usted. Mantenga la posición durante 5 segundos y, a continuación, baje el brazo. Cambie de lado y repita 3 veces con cada brazo.



3 Repita el ejercicio, levantando su brazo a cada lado. Levante cada brazo 3 veces.



4 Repita el ejercicio. Con la palma hacia arriba, levante el brazo hacia la espalda. Levante cada brazo 3 veces.



NOTAS

- Si usted tiene dolor en el hombro, hable con su proveedor de atención médica antes de intentar realizar este ejercicio.

Instrucciones especiales

Registre sus progresos

Usted y su proveedor de atención médica pueden trabajar juntos para diseñar un plan de ejercicios que se adapte a sus necesidades. Haga los ejercicios para el cuello en su casa, en la oficina o en el lugar en el que tenga tiempo. Todo lo que se necesita son unos pocos minutos al día para hacer una diferencia real en la mejora de su dolor en el cuello. Marque la mitad superior del cuadro cada día que usted realice un ejercicios matutino. Marque la mitad inferior si hace el ejercicio en la noche. ¡Y felicítese por su buen trabajo!

		D	L	M	MI	J	V	SA
SEM 1	AM							
	PM							
SEM 2	AM							
	PM							
SEM 3	AM							
	PM							
SEM 4	AM							
	PM							
SEM 5	AM							
	PM							
SEM 6	AM							
	PM							
SEM 7	AM							
	PM							
SEM 8	AM							
	PM							

Hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo agregar ejercicios aeróbicos de bajo impacto, como por ejemplo caminar y nadar, para que se integren a sus ejercicios para el cuello.

THE FIT NECK WORKOUT

Este folleto no pretende sustituir la atención médica profesional. Solo su proveedor de atención médica puede diagnosticar y tratar un problema médico.
 ©2014, 2023 Krames, LLC. www.kramesstore.com 800.333.3032
 Todos los derechos reservados. Made in the USA.

